

COMMUNIQUÉ SPÉCIAL – 2020-03-18 **MESURES PRÉVENTIVES CONTRE LE CORONAVIRUS**

Bonjour à tous,

Vous êtes bien sûr au courant des mesures gouvernementales pour contrôler la propagation du virus Covid-19 (coronavirus). Bien que certaines personnes parlent d'un problème de quelques semaines, il semble que cela sera plutôt de quelques mois.

Le conseil d'administration en est venu à faire certains constats sur :

- ✚ La recommandation gouvernementale de limiter les rencontres à de petits groupes, si vous choisissez de le faire, mais qu'il est préférable de s'en abstenir ;
- ✚ La vulnérabilité des personnes de 70 ans et plus (l'âge moyen dans l'ARC est de 70 ans) ;
- ✚ La vulnérabilité de plusieurs membres de l'ARC à être plus facilement infectés à cause de leurs conditions de santé : problèmes cardiaques, hypertension, MPOC (maladies obstructives pulmonaires), asthme ;
- ✚ La vulnérabilité des personnes diabétiques (infections plus difficiles à guérir qu'une personne non diabétique) ;
- ✚ La vulnérabilité des personnes avec un système immunitaire affaibli ;
- ✚ La vulnérabilité additionnelle pour les personnes vivant avec le VIH/sida.

C'est dans ce contexte et dans le but de protéger nos membres, que le conseil d'administration de l'ARC et le coordonnateur des activités de l'ARC en sont venus à la décision unanime de suspendre officiellement toutes les activités sociales de l'ARC. Cette décision entre en vigueur immédiatement.

Toutes les activités socioculturelles, sportives, et de loisirs sont suspendues pour une période indéterminée.

Soyez assurés que le conseil d'administration continuera à veiller aux intérêts de l'ARC et des membres, et cela s'effectuera par le télétravail et la téléconférence.

Nous resterons à l'affût de l'actualité, nous vous tiendrons au courant des faits qui pourraient vous affecter, et nous rétablirons les activités aussitôt que possible.

Nous tenterons d'être proactifs dans notre travail plutôt que réactifs, dans le but de soutenir nos membres, en dépit du fait que nous ne pouvons évidemment pas offrir de services directs.

Parmi les éléments sur lesquels nous nous pencherons :

1. Liens d'intérêt (santé, coronavirus, ligne d'aide, etc.), liste de fournitures essentielles ;
2. Quoi faire à la maison (activités, garder la forme, jeux sur le web, films gratuits, visites virtuelles de musées, etc.) ;
3. Nous évaluerons aussi la possibilité de créer un blog pour permettre aux membres de « socialiser » ensemble.

Nous sommes à la **recherche de deux personnes bénévoles** qui pourront nous assister en faisant la recherche nécessaire pour les deux premiers éléments.

Entretemps, si certains d'entre vous n'arrivent pas à subvenir à leurs besoins essentiels, nous vous invitons à nous en faire part, et nous tenterons de trouver une solution : par courriel ou, pour les membres sans courriel en laissant un message dans notre boîte vocale au 514 730-8870.

De même nous sollicitons les suggestions de tous les membres de l'ARC pour traverser cette période de crise.

CORONAVIRUS

Comme les épidémiologistes nous le répètent, **il est trop tard pour empêcher cette maladie de s'étendre au Canada et au Québec. Tout ce que nous pouvons faire aujourd'hui est de limiter sa progression chez nous.**

Les experts s'accordent à dire que **seules des politiques de « distanciation sociale »**, c'est-à-dire isoler les gens les uns des autres pour éviter qu'ils ne se contaminent et propagent la maladie, **peuvent enrayer la progression de la pandémie.**

Nous ne pourrions atteindre cet objectif que si chacun joue un rôle individuel et collectif pour y remédier. Tous doivent adapter leurs activités et faire preuve de solidarité, de flexibilité et de bienveillance envers le personnel des services essentiels.

Nous, membres de l'ARC, pouvons dès maintenant adapter nos comportements, si cela n'est pas déjà fait, et développer un esprit d'entraide entre membres.

COMMENT SE PROPAGE LE CORONAVIRUS

Les coronavirus peuvent infecter le nez, la gorge et les poumons. Ils se propagent le plus souvent :

- par les gouttelettes respiratoires générées lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue,
- par contact personnel étroit prolongé avec une personne infectée, comme un contact direct ou une poignée de main,
- par contact avec des surfaces infectées, suivi du contact de la main avec la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains.

Les données probantes actuelles indiquent que la maladie se propage de personne à personne lorsqu'il y a un contact étroit entre des sujets.

MESURES DE PROTECTION

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant un effort pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que la distanciation sociale est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une pandémie. En faisant preuve de patience et de collaboration, nous arriverons à réaliser cet objectif.

1. Isolement de 14 jours des personnes

- des personnes porteuses du virus,
- des personnes avec un des symptômes suivants (fièvre, toux, maux de tête, difficultés respiratoires),
- des voyageurs en provenance de pays étrangers.

2. Distanciation sociale

Pratiquer la distanciation sociale, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- éviter les rassemblements non essentiels,
- éviter les salutations d'usage, comme les poignées de main, et les accolades,
- éviter les endroits très fréquentés comme les concerts, arénas, conférences et festivals,
- limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé comme les aînés et les personnes avec des problèmes de santé (problèmes cardiaques, hypertension, MPOC, asthme, diabète, VIH/sida, système immunitaire affaibli),
- maintenir autant que possible une distance d'au moins 2 longueurs de bras (environ 2 mètres) avec les autres.

3. Hygiène

Une hygiène adéquate peut aider à réduire le risque de contracter ou de transmettre une infection :

- Évitez les poignées de mains, les accolades ;
- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir été aux toilettes et lors de la préparation des aliments :
 - utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau ;
- Lorsque vous toussiez ou éternuez :
 - toussiez ou éternuez dans un papier-mouchoir ou dans le creux de votre bras, et non dans votre main,
 - jetez immédiatement les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle doublée de plastique et lavez-vous ensuite les mains ;
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être d'abord lavé les mains;
- Nettoyez souvent les surfaces suivantes fréquemment touchées avec des nettoyeurs ménagers ordinaires ou de l'eau de javel diluée (une partie d'eau de Javel pour neuf parties d'eau) :
 - jeux,
 - toilettes,
 - téléphones,
 - télécommandes,
 - tables de chevet,
 - poignées de porte,
 - appareils électroniques,
 - sans oublier les jouets sexuels... !

SYMPTÔMES

Les principaux symptômes de la COVID-19 à surveiller :

- Fièvre ;
- Toux ;
- Difficultés respiratoires.

Autres symptômes associés :

- Une fièvre supérieure à 38°C ;
- Une toux sèche ou grasse ;
- Des signes respiratoires de type, toux, sensation d'oppression et/ou douleur thoracique, avec parfois dyspnée (essoufflement) ;
- Des frissons ;
- Des courbatures ;
- Une fatigue inhabituelle ;
- Des maux de tête.

Les symptômes peuvent être légers (similaire à un rhume) ou plus sévères (tels que ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire ou rénale).

Dans certains cas, la maladie peut mener à un décès.

QUOI FAIRE SI J'AI DES SYMPTÔMES

Les résidents du Québec qui développent des symptômes de fièvre, toux ou difficultés respiratoires à leur retour de voyage à l'extérieur du Canada, doivent communiquer directement le réseau de la santé qui évaluera leurs symptômes de santé.

Si vous croyez avoir des symptômes du coronavirus, vous devez maintenant **appelez le 811** directement, du moins pour l'instant. Ce sont eux qui font le pré-filtrage (pour évaluer si vous avez des symptômes de la grippe, du rhume ou du coronavirus. Pour toute autre information vous pouvez contacter la ligne 514 644-4545 (région de Montréal) ou le 877 644-4545, de 8h à 20h.

Liens d'intérêt :

- [Santé publique Canada](#)
- [Santé publique de Montréal](#)
- [Gouvernement du Québec](#)
- [Organisation mondiale de la santé](#)

Renouvellements par le courrier postal : *Le Centre communautaire LGBTQ+ de la rue Plessis est officiellement fermé, et nous n'avons donc plus accès à notre adresse de réception du courrier postal.*

Nous tentons présentement de trouver une solution au fait que nous n'avons plus accès au courrier. Nous prions les membres qui pourraient nous avoir posté leur renouvellement et qui n'ont pas reçu leur carte de renouvellement d'être patients, et de nous en aviser par courriel ou, pour les membres sans courriel en laissant un message dans notre boîte vocale au 514 730-8870.

Le conseil d'administration de l'ARC compte sur votre collaboration pour la mise en application de ces mesures, et vous conseille de rester à l'affût des consignes gouvernementales.

Tous ensemble, dans l'entraide et la solidarité, nous passerons au travers de cette période de crise.

Merci,

Richard Desjardins, président, au nom du conseil d'administration de l'ARC.